

## PERAN DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA DALAM MENJELASKAN KECEMASAN SAAT KEMBALI *WORK FROM OFFICE* PADA KARYAWAN

**Ester Pascalia Puspita Wibawa**

Universitas Gunadarma, Indonesia

Email: Etherpascalia97@gmail.com

### Abstrak

Setelah dimulainya vaksinasi masal di Indonesia, sebagian besar karyawan sudah mulai bekerja di kantor (*Work From Office*) dengan menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan akan terpapar virus Covid-19 bagi karyawan yang mulai melaksanakan *Work From Office*. Salah satu faktor yang mampu menjelaskan terjadinya kecemasan adalah hadirnya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan menguji secara empiris Peran dukungan sosial rekan kerja dalam menjelaskan kecemasan saat kembali *Work From Office* pada karyawan. Data diperoleh melalui skala dukungan sosial rekan kerja dan kecemasan. Responden penelitian ini berjumlah 100 responden terdiri dari 20 laki-laki dan 80 perempuan. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran dukungan sosial rekan kerja sangat signifikan terhadap kecemasan pada karyawan saat kembali *Work From Office*, yang ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 8.552 dengan tingkat signifikansi  $p = 0.004$  ( $p < 0,05$ ) dan dukungan sosial rekan kerja memiliki peran sebesar 8% terhadap kecemasan pada karyawan saat melaksanakan *Work From Office* dan 92% di pengaruhi oleh faktor lainnya seperti stress, depresi tekanan psikologis, dan gejala kompulsif seksual. Hal ini dikarenakan adanya bantuan secara langsung dalam mengerjakan pekerjaan yang berat, serta lebih memudahkan koordinasi secara langsung ketika *Work From Office* sehingga dapat mengurangi kecemasan terapar covid-19 saat *Work From Office*.

**Kata Kunci:** dukungan sosial; kecemasan; karyawan; *work from office*

### Abstract

*Mass vaccination in Indonesia is already, most employees have started working in the office (Work From Office) by implementing strict health protocols. This can cause anxiety about being exposed to the Covid-19 virus for employees who start to carry out Work From Office. One of the factors that can explain the occurrence of anxiety is the presence of social support. This study aims to empirically examine the role of coworkers' social support in explaining employee anxiety when returning to work from office. Data obtained through the scale of coworkers' social support and anxiety. Respondents in this study amounted to 100 respondents consisting of 20 men and 80 women. The analysis technique used is regression analysis. The results showed that the role of co-workers' social support was very significant on employee anxiety when returning to Work From Office, which was indicated by the calculated F value of 8,552 with a significance level of  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ) and co-workers'*

*social support had a role of 8% of employees' anxiety when carrying out Work From Office and 92% influenced by other factors such as stress, depression, psychological pressure, and symptoms of sexual compulsiveness. This is because there is direct assistance in doing heavy work, as well as making it easier for direct coordination when working from office so as to reduce the anxiety of being exposed to covid-19 when working from office.*

**Keywords:** *social support; anxiety; work from office; employee*

## **Pendahuluan**

Pandemi virus Covid-19 yang sedang terjadi membuat masyarakat Indonesia memiliki kebiasaan baru termasuk dengan perubahan pada sistem bekerja yang biasanya Work From Office menjadi Work From Home, hal ini membuat karyawan harus bisa beradaptasi dengan kebiasaan/ cara kerja yang baru. Pemerintah mengupayakan berbagai hal untuk mengurangi kenaikan kasus positif covid-19 di Indonesia, salah satunya dengan program vaksinasi masal. Data Vaksinasi COVID-19 (Update per 5 November 2021) terdapat 123.824.199 masyarakat yang sudah melakukan vaksinasi ke-1, 77.687.838 masyarakat yang sudah melakukan vaksinasi ke-2, dan 1.156.371 masyarakat yang sudah melakukan vaksinasi ke-3. Setelah dimulainya vaksinasi masal di Indonesia angka positif Covid-19 pun menurun berdasarkan update data kementerian kesehatan per tanggal 9 November 2021 penambahan kasus positif Covid -19 sebanyak 434 kasus. Angka ini sudah cukup menurun dari sebelumnya. Berdasarkan data vaksinasi dan kenaikan kasus positif covid-19 maka pemerintah mengizinkan sebagian besar karyawan sudah dapat kembali Work From Office dengan menerapkan protokol kesehatan.

Website kementerian Mendagri (2021) menunjukkan bahwa adanya penurunan level PPKM membuat perubahan dalam peraturan mengenai pelaksanaan kegiatan para pegawai. Kapasitas kantor sektor non-esensial di daerah PPKM level 1 Jawa-Bali 75 persen bagi pegawai yang sudah divaksinasi. Pelaksanaan kegiatan pada sektor non esensial diberalakukan 75% Work From Office (WFO) bagi pegawai yang sudah divaksin dan wajib menggunakan aplikasi Peduli Lindungi pada pintu akses masuk dan keluar tempat kerja, namun tidak semua karyawan benar-benar mematuhi protokol kesehatan hal ini dapat menimbulkan kecemasan akan terpapar virus Covid-19 bagi karyawan yang mulai melaksanakan Work From Office. Kecemasan akan terpapar virus Covid-19 juga bisa dipicu dengan seringnya menggunakan kendaraan umum yang menyebabkan seringnya bertemu dengan orang lain).

Kecemasan timbul karena adanya sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui sehingga muncul perasaan yang tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan (Rachmat, 2009). Menurut (Stuart et al., 1998) kecemasan adalah keadaan emosi tanpa objek tertentu. Kecemasan dipicu oleh hal yang tidak diketahui dan menyertai semua pengalaman baru, seperti masuk sekolah, memulai pekerjaan baru atau melahirkan anak. Karakteristik kecemasan ini yang membedakan dari rasa takut. Kecemasan dapat

dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya; faktor genetis kurangnya dukungan sosial, peristiwa traumatis, atau konflik psikologis yang tidak terselesaikan (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah dukungan sosial. (Fauziah & Ariati, 2015) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan, hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin rendah tingkat kecemasannya, begitupun sebaliknya. Maka dapat dikatakan dukungan sosial dari teman sebaya akan membantu mengurangi kecemasan individu. Menurut (Kloos et al., 2012) dukungan sosial adalah suatu kumpulan proses sosial, emosional, kognitif, dan perilaku yang berlangsung dalam sebuah hubungan pribadi dimana individu memperoleh bantuan untuk melakukan penyesuaian adaptif atas masalah yang dihadapinya. Dukungan sosial dapat berasal dari beberapa sumber, yaitu keluarga, temanteman, dokter, organisasi komunitas ataupun rekan kerja (Sarafino & Smith, 2014).

Berdasarkan pendapat Lane (2004) konsep dukungan sosial rekan kerja yaitu ketersediaan dukungan dari rekan kerja yang dirasakan individu saat membutuhkan. Dukungan sosial rekan kerja merupakan salah satu jenis dukungan sosial yang bersumber dari internal dunia kerja, sedangkan menurut Beehr and McGrath (Ibrahim, 2014) dukungan sosial rekan kerja adalah kesediaan rekan kerja untuk membantu satu sama lain dalam melaksanakan tugas. Santoso (2021) juga berpendapat bahwa Dukungan sosial berkorelasi positif dengan efikasi diri, kualitas tidur dan kesehatan jiwa, sedangkan berkorelasi negatif dengan kecemasan, stres, depresi, tekanan psikologis dan gejala kompulsif seksual. Dukungan sosial sangat penting dalam dimensi psikologis untuk memberikan keyakinan diri, meningkatkan mekanisme koping dan kualitas hidup.

### **Metode Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah karyawan yang sudah mulai ataupun baru akan melaksanakan Work From Office sebanyak 100 orang (80% perempuan dan 20% laki-laki) yang berusia 20-36 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Berdasarkan hasil isian identitas diketahui bahwa 51% responden merupakan pengguna transportasi umum dan sisanya 49% merupakan pengguna transportasi pribadi (baik motor maupun mobil) dalam menuju ke kantor. Subjek diperoleh melalui teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan ataupun karakteristik tertentu (Sugiyono, 2016). Karakteristik sample pada penelitian ini adalah karyawan yang akan kembali melaksanakan Work From Office di jabodetabek.

Data penelitian ini didapatkan dengan menggunakan metode Skala. Menurut Sudaryono (2016) skala adalah alat yang disusun dan digunakan oleh peneliti untuk mengubah respons tentang suatu variabel menjadi data kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan model skala Likert yang terdiri dari 6 respon jawaban mulai dari Sangat Tidak Sesuai sampai dengan Sangat Sesuai. (1) Skala dukungan sosial rekan kerja terdiri dari 14 item yang di adaptasi melalui (Sarafino & Smith, 2014) memiliki

reliabilitas sebesar 0.923. Salah satu item pada skala dukungan sosial rekan kerja adalah “Rekan kerja membantu saat saya memiliki beban kerja yang berat”, (2) Skala kecemasan terdiri dari 20 item dengan 5 item unfavorable yang di adaptasi melalui Zung (1971) dimana setiap item pada skala dimodifikasi dengan menambahkan konteks dalam kembali WFO memiliki daya reliabilitas sebesar 0.912 Salah satu item pada skala kecemasan adalah “Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya jika harus kembali *Work From Office*”.

Analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah menguji pengaruh dari variabel Dukungan Sosial Rekan Kerja terhadap Kecemasan maka teknik yang digunakan untuk menguji hipotesisi adalah analisis regresi (*Regression*).

### Hasil dan Pembahasan

Hasil yang diperoleh dari analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa peran dukungan sosial rekan kerja sangat signifikan terhadap kecemasan pada karyawan saat kembali *Work From Office*, yang ditunjukkan dengan nilai F hitung sebesar 8.552 dengan tingkat signifikansi  $p = 0.004$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial rekan kerja memiliki peran sebesar 8% terhadap kecemasan pada karyawan saat melaksanakan *Work From Office* dan 92% di pengaruhi oleh faktor lainnya seperti stress, depresi tekanan psikologis, dan gejala kompulsif seksual. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial rekan kerja terhadap kecemasan pada karyawan yang mulai melaksanakan *Work From Office* dapat diterima.

**Tabel 1**  
**Peran Dukungan Sosial Rekan Kerja**  
**Dalam Menjelaskan Kecemasan**

<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>
.283 <sup>a</sup>	.080	.071

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa dukungan sosial rekan kerja memiliki peran yang sedikit dalam menjelaskan kecemasan karyawan saat kembali *Work From Office*. Bantuan secara langsung dari rekan kerja saat mengerjakan tugas merupakan salah satu hal yang berperan dalam menurunkan kecemasan karyawan saat *Work From Office*, karyawan lebih cemas tidak dapat menyelesaikan tugas daripada tertular Covid-19. Penelitian ini menunjukkan bahwa hadir atau tidaknya dukungan sosial rekan kerja hanya memberikan peran kecil dalam kecemasan karyawan.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan Santo dan Alfian (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir yang artinya apabila dukungan sosial yang diterima oleh individu tinggi maka kecemasan dalam menghadapi dunia kerja akan turun, begitu juga sebaliknya. Hal itu sejalan dengan penelitian (Utomo & Sudjiwanati, 2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan kepada ibu

hamil akan membuat tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil rendah, begitupun sebaliknya.

Penelitian (Ikawati & Gutomo, 2014), menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh 72% terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (*Post Power Syndrom*). Seorang yang memasuki pensiun perlu melakukan penyesuaian - penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi sebagai akibat pensiun, hal ini juga sejalan dengan penelitian (Ikawati & Gutomo, 2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan yang efektif sebesar 57% terhadap kecemasan karir siswa.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dibuat kesimpulan bahwa peran dukungan sosial rekan kerja sangat signifikan terhadap kecemasan pada karyawan saat kembali *Work From Office*. Peran dari dukungan sosial rekan kerja sebesar 8% terhadap kecemasan pada karyawan saat melaksanakan *Work From Office* dan 92% di pengaruhi oleh faktor lainnya seperti stress, depresi tekanan psikologis, dan gejala kompulsif seksual. Adanya bantuan secara langsung dari rekan kerja dalam mengerjakan pekerjaan yang berat, serta lebih memudahkan dalam hal koordinasi secara langsung ketika *Work From Office* sehingga dapat mengurangi kecemasan terapar covid-19 saat *Work From Office*. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut; bagi perusahaan, sesuai dengan hasil penelitian yang telah dikemukakan perusahaan diharapkan dapat memiliki program khusus dalam hal memperhatikan kecemasan yang timbul dari karyawannya saat memulai *Work From Office*. Bagi karyawan yang bekerja *Work From Office*, diharapkan dapat meningkatkan dukungan social terhadap sesama rekan kerja, untuk menurunkan tingkat kecemasan.

## BIBLIOGRAFI

- Fauziyah, Faradina Khoirunnisa, & Ariati, Jati. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, 4(4), 255–261. [Google Scholar](#)
- Ibrahim, A. (2014). *Pengelolaan Pembangunan Berkelanjutan*. Yogyakarta: PT. Leautika Nouvalitera. [Google Scholar](#)
- Ikawati, Ikawati, & Gutomo, Tri. (2014). Pengaruh dukungan sosial terhadap kondisi kecemasan dalam menghadapi pensiun (Post Power Syndrom). *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 13(1), 83–98. [Google Scholar](#)
- Kloos, Bret, Hill, Jean, Thomas, Elizabeth, Wandersman, Abraham, Elias, Maurice J., & Dalton, James H. (2012). *Community psychology*. Belmont, CA: Cengage Learning. [Google Scholar](#)
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene, Beverly. (2005). Psikologi abnormal. *Jakarta: Erlangga*, 96–101. [Google Scholar](#)
- Rachmat, Harto Widiyas. (2009). *Kecemasan Pada Mahasiswa Saat Menghadapi Ujian Skripsi ditinjau dari Kepercayaan Diri*. PRODI PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA. [Google Scholar](#)
- Sarafino, Edward P., & Smith, Timothy W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)
- Stuart, Gail Wiscarz, Sundeen, Sandra Joan, Laraia, Michele T., Porter-Mahoney, Deenie, Patrick, Graham J., & Wilson, Janet Sullivan. (1998). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing: Instructor's Resource Manual and Test Bank*. Mosby. [Google Scholar](#)
- Utomo, Yohanes Didhi Christianto, & Sudjiwanati, Sudjiwanati. (2018). Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kecemasan ibu hamil di rumah sakit bersalin pemerintah kota malang. *PSIKOVIDYA*, 22(2), 197–223. [Google Scholar](#)

---

### Copyright holder:

Ester Pascalia Puspita Wibawa (2022)

### First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

### This article is licensed under:

